



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Daniel L. Ragan  
Director

## ¿Qué Tipo de Tabla de Picar Es Más Segura?

Tener dos tablas de picar: una para cortar carnes crudas o productos que las contengan y, otra tabla diferente para picar frutas y vegetales es una medida ampliamente recomendada para prevenir enfermedades alimenticias. Pero existen tablas de picar fabricadas de distintos materiales. ¿Cuál es entonces el material que deberíamos escoger; qué tipo de tabla de picar es recomendable comprar?

De acuerdo con estudios recientes:

**Tablas de picar de madera:** Son la mejor opción. En varios experimentos diferentes que se han llevado a cabo los investigadores han llegado a esta misma conclusión. De acuerdo con el profesor Cliver esto se debe a que la madera es un material bastante poroso, debido a esto el líquido que cae en la tabla se introduce en la madera a través de los poros y, si hay bacterias en el líquido estas no podrán volver a salir vivas a la superficie.

De acuerdo con los investigadores, las bacterias que se introducen en las tablas de picar de madera no mueren instantáneamente sino después de unas pocas horas, sin embargo una vez que caen dentro de los poros de la tabla de picar ya no son peligrosas.

A pesar de lo dicho es importante saber que no todas las tablas de picar de madera son mejores que las fabricadas con otros materiales. Si la madera es demasiado suave, el cuchillo le hará cortes y, las bacterias se multiplicarán dentro de esas áreas.

Elija bien sus tablas de picar de madera. Compre una fabricada de madera dura y grano apretado.

**Tablas de picar de mármol:** Son la segunda mejor opción, pero de cualquier manera riesgosas porque las bacterias se pueden esparcir fácilmente en este material. Otra desventaja es que maltrata los cuchillos.

**Tablas de picar de plástico:** Son las menos recomendables debido a que las bacterias se multiplican con mucha facilidad en los cortes que el cuchillo le hace al plástico.

Es muy importante saber que las bacterias se esconden y multiplican en todo tipo de quebraduras o rajaduras que puedan tener las tablas de picar, sin importar de cual material estemos hablando. Por ello, si su tabla de picar tiene cualquier desperfecto:

¡Tírela a la basura!

Recuerde que siempre es mejor prevenir que lamentar. Ese pequeño gasto que le costará comprar nuevas tablas de picar, le puede salvar de tener que pagar cuentas de médicos, que siempre serán muchísimo más caras.

Todas las tablas de picar sin importar el material del que están fabricadas deben ser lavadas y desinfectadas.

Estas son algunas sugerencias sobre cómo lavar y desinfectar sus tablas de picar:

1. Lave sus tablas de picar con agua y jabón restregando muy bien.
2. Enjuague con agua caliente.
3. Desinfecte usando una solución suave de cloro diluido en agua. Aproximadamente se necesita usar 5ml de cloro por 500 ml de agua.
4. Deje secar sus tablas de picar al aire libre para obtener mejores resultados.

Para que vea las imágenes de dos tablas de picar del tipo que se recomiendan: madera dura y grano apretado, vea el video elaborado por nosotros sobre contaminación de alimentos. Para ello haga clic en el siguiente enlace:

[http://www.youtube.com/watch?v=urU6uWq6rck&feature=Playlist&p=1AEDB4F81DC72D5C&playnext\\_from=PL&index=4](http://www.youtube.com/watch?v=urU6uWq6rck&feature=Playlist&p=1AEDB4F81DC72D5C&playnext_from=PL&index=4)

**Para mayor información o, para solicitarnos un DVD de distribución gratuita con videos sobre seguridad de alimentos, comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**